



Anno XXXIX - n° 2  
Aprile 2010

Distribuzione gratuita ai soci

# IL NOTIZIARIO

*Periodico della Sezione di Livorno del Club Alpino Italiano*

---



*Guido e Silvano Spinelli in vetta al Cho Oyo m. 8.201.*

## **PROGRAMMA GITE 2010**

*Gitino ai Monti del Garda*

*Gitone Dolomitico a San Vito di Cadore*



## COMUNICAZIONI DEL PRESIDENTE



Care amiche e cari amici,

innanzi tutto un grazie riconoscente a tutti voi che avete espresso fiducia nei nostri confronti e nel manifesto programmatico e di indirizzo che vi abbiamo presentato. Sarà nostro dovere portarlo a compimento questo programma, non da soli ma insieme a voi tutti, perché il CAI è di tutti. In uno spirito di unità e di collaborazione reciproca.

Le cose da fare sono tante, è necessario, però, che tutti contribuiamo a mettere insieme le idee, non solo, ma anche le forze, le energie, le conoscenze e le professionalità. Per fare questo la parola d'ordine è "partecipazione" e "ascolto attivo", immergendosi prima di tutto nel punto di vista dell'interlocutore per capire dall'interno le sue ragioni prima ancora di affermare le proprie. Perché l'importante è giungere ad un risultato condiviso, arricchito del contributo di tutti. Per questo ci auguriamo che da parte vostra ci possa essere una massiccia partecipazione alla giornata che il 18 aprile faremo alla Valle Benedetta. Sarà un'occasione diversa da tante altre che trascorriamo insieme, per darci un programma di triennio, superando la prigrizia che trova più comodo "delegare" al vertice il potere progettuale e decisionale.

In secondo luogo, è necessario per noi creare o riscoprire i luoghi di incontro, che non sono soltanto le gite, ma anche le tante opportunità da ricavare nell'arco del nostro tempo libero. Per questo il nostro primo atto sarà quello di riaprire la sede dove si potrà venire non solo per pagare i bollini una volta all'anno, o ogni tanto per segnarsi ad una gita, ma per socializzare esperienze, progetti, attività. Per passare anche solo un'ora insieme.

Speriamo per questo che sorgano molte nuove iniziative che ci obbligheranno a venire per lavorare insieme di testa, di gambe e di mani.

Un punto che riteniamo essenziale per la nostra sezione è quello dei giovani. La nostra è una società che invecchia. A Livorno ogni due anziani c'è un giovane. Così i dati statistici e demografici. Dobbiamo fare posto, trovare un ruolo ai giovani, anche nel CAI.

La Montagna per questo è una grande palestra e le nostre sezioni devono diventare un veicolo educativo per i giovani. Dobbiamo allora valorizzare o far ritornare risorse che col tempo si sono allontanate, che insieme a noi producano inventiva, creatività, originalità: un potente attrattore per i giovani. Cercando di creare un ambiente accogliente, non invasivo o mortificante dello slancio del giovane e dei soci che intendono lavorare per questo.

Un pensiero va anche ai soci senior, a coloro cioè che in montagna non sono più stambecchi, ma che chiedono di poterla vivere diversamente, compatibilmente con le loro capacità fisiche. Non basta che rimangano legati al CAI da motivi affettivi, occorre anche offrire loro delle opportunità concrete per beneficiare della montagna e a noi della loro esperienza e amicizia.

Vorrei poi ricordare come la partecipazione per essere tale non può prescindere dalla comunicazione. Solo una persona informata può partecipare attivamente e consapevolmente alla vita associativa. Sarà nostro dovere, quindi, potenziare i canali già esistenti di comunicazione e individuarne di nuovi.

Con i mezzi offerti dalla tecnologia potrebbe essere interessante, per esempio, creare un luogo



virtuale dove tutti, sebbene a distanza, possano trovarsi e scambiare idee, punti di vista, proposte. In una parola dovremo rendere più dinamico il nostro sito web, più interscambiabile, non a senso unico, con le notizie che dal centro vanno verso la periferia. Si faccia, perciò, avanti qualche abile socio informatico per aiutarci !

Un pensiero non certo ultimo in ordine di importanza va al nostro ambiente di vita. Non possiamo pensare di beneficiare delle bellezze naturali senza dare un contributo da protagonisti alla loro salvaguardia, non solo estetica, quanto di sussistenza, di tutela, di divulgazione e di conoscenza. Partendo perciò dalla nostra vocazione di soci CAI incominciamo dall'ambiente che ci circonda. Le colline che contornano la nostra città.

Succede a volte che persone ci chiedano “ma cos'è il Cai?”. E' così “sommessa” dunque la nostra presenza sul territorio? Di una sezione che compie 122 anni di vita? Se così fosse credo che dovremo lavorare molto per dare un contributo importante alla nostra Livorno, alle cose belle che spesso sottovalutiamo privilegiando l'orto del vicino. Nel nostro programma ci sono appunto le colline, non solo le montagne, la divulgazione e la cura dei suoi sentieri, la vigilanza civica verso gli abusi che spesso ne deturpano la bellezza e ne impediscono una fruizione piena.

Le attività che in questi anni abbiamo svolto sulle colline con la scuola e con i giovani ci incoraggiano a proseguire su questa strada. E credo che tanta buona strada ci sia ancora da percorrere. Purché lo si faccia da protagonisti non sprecando le occasioni quando ci vengono offerte.

Permettete, infine, che concluda con un pensiero personale (ma non credo tanto) e riconoscente a due persone che ho incontrato tanti anni fa nel mio lavoro e che mi hanno introdotto al CAI di Livorno: Nando Bastianelli e Lido Del Nista. Ad essi vorrei dedicare la mia elezione e la nomina a presidente nell'affettuoso ricordo di un amico che con loro ha calcato tanti sentieri e ha trascorso tanti momenti in amicizia. Vorrei esprimere alle loro famiglie la mia, la nostra riconoscenza perché essi hanno dato molto a questa sezione e spero che presto si possa dimostrare un segno concreto dei nostri sentimenti.

Non dimentico naturalmente i tanti amici che in questi ho conosciuto; alcuni non sono più tra noi, ma è ancora vivo il loro ricordo. Penso che dovremo fare tesoro della loro lezione, quella di un particolare attaccamento al Cai di Livorno, insieme all'amicizia e all'allegria che hanno saputo creare intorno a sé.

Abbiamo una bella responsabilità, quella di non rendere vano il loro passaggio e quanto di positivo ci hanno lasciato in eredità.

Coraggio, abbiamo un bel tratto di sentiero da fare insieme. Prendiamo fiato e poi ...su !

Un caro saluto a tutti e un augurio di buona Pasqua anche da parte del Consiglio direttivo..

*Antonio Picchianti*



### *Organico della Sezione CAI di Livorno per il triennio 2010 - 2012*

#### **CONSIGLIO DIRETTIVO**

Picchianti Antonio (*Presidente*)  
Chierici Nicola (*Vice Presidente*)  
Galli Luisa  
Dal Maso Paolo  
Crescimbeni Giustino  
Gambacciani Fabio  
De Napoli Umberto  
Righini Osvaldo  
Ciampi Mauro

#### **SEGRETARIA**

Galli Luisa

#### **TESORIERE**

Dal Maso Paolo

#### **COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI**

Tuccoli Massimo  
Traglia Carolina  
Bottici Roberto  
Cerbai Mauro

#### **DELEGATO DELLA SEZIONE**

#### **ALLA ASSEMBLEA DEI DELEGATI**

Galletti Roberto

#### **COMMISSIONE ELETTORALE**

#### **E VERIFICA POTERI**

Luisi Luisa  
Fattori Valentina  
Bianchi Andrea  
Salmi Giuliano

#### **COMMISSIONI DI LAVORO**

#### ***Commissione Alpinismo Giovanile e Scuola***

Consigliere Coordinatore

Righini Osvaldo

#### **Altri membri della Commissione**

Turchi Marco  
Dal Maso Paolo  
Cunzolo Francesca  
Cascone Giovanna

#### **Commissione Gite**

Crescimbeni Giustino

#### **Altri membri della Commissione**

Bertagni Bernardo  
Turchi Marco  
Gambacciani Fabio  
Ciampi Mauro  
Bianchi Andrea  
Cerbai Mauro

#### ***Commissione Culturale e T.A.M.***

De Napoli Umberto

#### **Altri membri della Commissione**

Gambacciani Fabio  
Crescimbeni Giustino  
Cappalli Roberto  
Papi Maria Lia

#### **COMITATO DI REDAZIONE "IL NOTIZIARIO"**

*Direttore Responsabile:* Marzia Chiocchi

*Coordinatori:*

Crescimbeni Giustino, Picchianti Antonio

#### **RESPONSABILI DELLA BIBLIOTECA**

Capperi Fabio - Papi Maria Lia

#### **GRUPPI SEZIONALI Consigliere Referente**

Gruppo Escursionismo Crescimbeni Giustino

Gruppo Sci Galli Luisa

Gruppo Roccia Chierici Nicola



### Attività del Consiglio Direttivo

Per dare modo ai Soci di avere una visione più diretta ed aggiornata dell'operato del Consiglio Direttivo della Sezione è stato inserito sul sito [www.cailivorno.it](http://www.cailivorno.it) una pagina con gli estratti dei verbali approvati di tutte le riunioni di consiglio, in modo da mettere a conoscenza i Soci delle delibere che li riguardano.

#### ***Mailing List***

Per poter completare la mailing list della sezione, invitiamo tutti i soci che sono provvisti di indirizzo di posta elettronica e che non hanno ricevuto recentemente delle email dalla sezione (quindi non sono ancora inseriti nella mailing list), di inviare una email a [livorno@cai.it](mailto:livorno@cai.it) con il proprio Nome e Cognome in modo da poter essere inseriti e ricevere in anteprima i programmi delle gite future, gli inviti alle serate a tema e tutte le altre informazioni in anticipo rispetto alla pubblicazione del prossimo Notiziario.

#### ***Gruppi e gite in auto***

Si comunica a tutti i soci che nella riunione del Consiglio Direttivo del 17/03/2010 (vedi estratto del verbale sul sito della sezione) è stato deliberato che per iscriversi ai gruppi non bisogna più versare sette euro all'anno, ma che invece per ogni gita in auto ci sarà un contributo volontario dei partecipanti di un euro da versare al capo gita il quale avrà l'incarico di consegnarli in segreteria insieme all'elenco dei partecipanti.

#### **Rinnovo tesseramento**

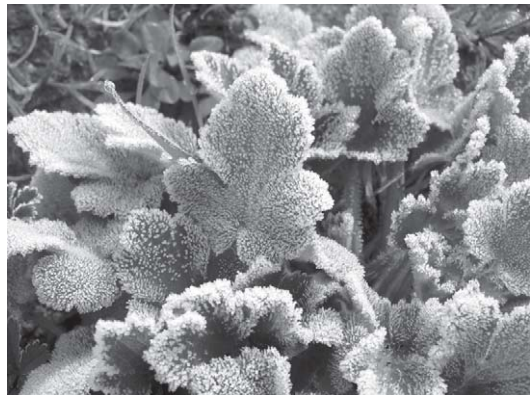
Si ricorda a tutti i soci che con il 31/03/2010 è scaduta la validità del tesseramento 2009 con conseguente scadenza della copertura assicurativa infortuni, quindi si raccomanda a tutti i Soci di regolarizzare il tesseramento 2010 passando dalla sezione durante gli orari di apertura (Mar-Mer-Ven dalle 17,30 alle 19,30 e Mar-Ven dalle 21,15 alle 23,15) oppure effettuando un bonifico all'IBAN

**IT40U0637013900000010008306**

Mettendo nella causale il Nome e Cognome del Socio e maggiorando di due euro l'importo nel caso si voglia la spedizione a casa del bollino ed in questo caso indicare l'indirizzo di spedizione.

#### ***Sito WEB***

Cercasi socio informatico che ci aiuti a vivacizzare e a migliorare il nostro sito web. Vorremmo creare un luogo di incontro virtuale di colloquio anche a distanza.







### *“Costruiamo insieme il programma del nuovo triennio”*

#### ***Giornata partecipativa***

Scuolina Valle Benedetta, 18 aprile 2010, ore 9,15

#### ***Perché una giornata partecipativa?***

Quella della partecipazione è una regola che ci siamo proposti nel nostro manifesto elettorale. Fra i primi adempimenti in tal senso ci eravamo assunti l'impegno di organizzare una “giornata partecipativa” per “costruire insieme” il programma dei prossimi tre anni disegnando così il nostro prossimo futuro.

E' importante, quindi, che tutti coloro che possono e che vogliono vivere questa esperienza prendano parte alla giornata, condividendo non solo le idee sul cosa fare e sul come fare ma offrendo anche la loro disponibilità in termini di tempo e di risorse personali.

Unico sarà il tema obbligato della giornata: quello del titolo. Gli argomenti da trattare, invece, saranno proposti e scelti dai partecipanti all'incontro e concorreranno alla costruzione condivisa del programma.

#### ***Lavoreremo così: la mattina...***

1. I partecipanti si incontreranno verso le 9,15, presso la scuolina della Valle Benedetta, in via del Radar (vicino al bivio per la Sambuca). All'interno della sala d'ingresso della scuola ci disporremo in circolo.
2. Un facilitatore introdurrà i lavori spiegando brevemente i principi e il metodo di lavoro dell'open space che consisterà, essenzialmente, in questo:
  - ❑ Ogni partecipante che, in ordine al tema della

giornata, ha un'idea da proporre la scrive su un foglio e l'annuncia ai presenti. Dopo di che l'affigge su un tabellone. Saranno dati circa 20 minuti per la formulazione e l'annuncio delle proposte di discussione;

- ❑ Al termine di questo preliminare i partecipanti si recheranno presso il tabellone dove si trovano affissi gli argomenti annunciati per scrivere il proprio nome sotto il titolo prescelto. In questo modo si formeranno i **gruppi tematici**.
- ❑ Terminata l'operazione i gruppi si disporranno in spazi diversi della scuola per lavorare in autonomia. La discussione dovrà produrre al termine una proposta condivisa all'interno di ogni gruppo.
- ❑ Il tempo dedicato a questi lavori sarà di due ore.
- ❑ Una volta definite e condivise la proposte ogni gruppo nominerà un rappresentante che raccoglierà per iscritto le proposte formulate trasferendole su una banca dati informatica allestita nella sala.

**VIGELA REGOLA DEI “DUE PIEDI”:** In qualsiasi momento chi ritenesse di aver esaurito il suo ruolo nel gruppo di appartenenza potrà alzarsi e recarsi a partecipare ai lavori di un altro gruppo o fare un break in tutta libertà e ritornare “ristorato” in gruppo.

*...seguirà la pausa pranzo stile CAI  
...subito dopo, nel pomeriggio...*

- ❑ Si ritorna a disporsi in circolo come all'inizio della mattinata. Ogni rappresentante di gruppo illustrerà a tutti i partecipanti gli esiti del lavoro del suo gruppo. Saranno concessi per questo 10 minuti a testa.



## NOTIZIE DALLA SEZIONE



- ❑ Al termine, con l'aiuto del facilitatore, le proposte verranno raccolte per aree tematiche formando un report della giornata che sarà consegnato al Consiglio direttivo della sezione.

### *Come si procede dopo la giornata partecipativa*

- ❑ Il Consiglio direttivo, con la collaborazione dei rappresentanti dei gruppi, avrà il compito di ricavare dalle proposte emerse un documento unico che sarà portato in assemblea come proposta programmatica per il nuovo triennio..
- ❑ Il documento, se approvato dall'Assemblea, diventerà vincolante per il Consiglio e dovrà caratterizzare l'attività del nuovo triennio.

#### **NOTA ORGANIZZATIVA:**

E' previsto pranzo al sacco, con un primo piatto caldo che ci faremo (fare) lassù.

Durante la giornata allestiremo un tavolo bar per il quale i soci sono pregati di concorrere con beni di consumo... tipo bevande, pasticcini, pezzi salati ecc.

**Sarebbe opportuno** comunicare da subito la propria adesione in modo che possiamo calcolare l'organizzazione degli spazi e... quanta pasta c'è da calare!

**Per le prenotazioni: lasciare la propria adesione telefonando o scrivendo a:**

*Club Alpino, via S. Fortunata 31,  
tel. 0586 – 897785; e.mail: livorno@cai.it  
Antonio Picchianti – tel. 0586 – 889778  
(ora di cena, dalle 20,30);  
e.mail: a.picchianti@alice.it*

*Fac simile di modello per la formulazione di proposte condivise*

### **Giornata partecipativa su: “Quale futuro per la sezione del Cai di Livorno?”**

Tema di discussione: \_\_\_\_\_

Componenti del gruppo tematico: \_\_\_\_\_

Contenuto della proposte: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Risorse che si pensa di poter rendere disponibili per la realizzazione delle proposte (Tempi e volontari messi a disposizione della sezione in relazione a cosa, professionalità disponibili, eventuali fonti di finanziamento da recuperare, manodopera...):

\_\_\_\_\_

*Firma*

\_\_\_\_\_



### **SENIOR**

Cari amici, con il prossimo mese di Maggio lascerò il settore giovanile. Lo lascio in salute ed in buone mani sicuro che coloro che mi sostituiranno continueranno in maniera competente l'opera di rinnovamento della nostra Sezione da me iniziata 12 anni or sono.

Ritengo giusto come ebbi a dichiarare in Assemblée dedicarmi ad un altro settore, "l'Escursionismo Senior".

La nostra attività credo debba avere un filo conduttore che parte dalle nostre colline fino alle alte vette alpine ed oltre, l'età non deve costituire elemento di interruzione del rapporto Socio-Sezione. La costituzione di un Gruppo operativo non sarà semplice nè veloce, i risultati verranno ma bisognerà procedere con gradualità e pazienza ma soprattutto lavorare in armonia. Abbiamo formato un gruppetto di 7 soci per coordinare l'avvio dell'iniziativa, il gruppo potrà essere incrementato ma indispensabile sarà la collaborazione di tutti coloro che vorranno seguirci.

Sul prossimo Notiziario troverete la data ed il luogo in cui verrà ufficialmente presentata l'iniziativa, luogo ideale credo debba essere la scuolinella della Valle Benedetta un saluto a tutti ed Auguri al neonato Gruppo

*Oswaldo Righini*

### **Gruppo di lavoro di Escursionismo Senior**

#### **Principi generali**

I valori espressi dai Senior sono valori legati all'Associazione e alla condivisione dei principi statutari del CAI. In altre parole, associare chi ha interesse alla montagna, al suo ambiente e alle sue genti, dando conoscenza ed esperienza.

Conoscenza ed esperienza portano a individuare potenzialità e bisogni, fino a formare il "Gruppo" nel Gruppo ogni persona può raggiungere il suo obiettivo.

Da ciò deriva che il Gruppo Senior svolge un'azione tendente a proporre i valori dei rapporti, andando in montagna "insieme" per una migliore e variegata conoscenza dell'ambiente, della storia dei luoghi e delle genti con il contributo d'esperienze e potenzialità che il tempo porta a differenziare.

#### *Esigenze:*

Continuare l'esperienza della montagna: l'attività principale del Gruppo Senior rimane l'escursione, in tutte le sue forme, in un contesto, quello Sezionale, dove il soggetto ha trascorso gran parte della sua esistenza ed attività e dove potrà continuare a sentirsi utile.

Obiettivi organizzati dell'Escursionismo Senior:

- Organizzazione di escursioni accessibili al maggior numero di soci, con mete che il gruppo può raggiungere differenziando, se necessario, i percorsi
- Organizzazione di visite a luoghi di interesse culturale, storico e ambientale collegati alla montagna con scambi culturali con le diverse Sezioni CAI (Percorso già seguito: Museo della montagna i luoghi della grande guerra, la storia dei valzer ecc.)
- Momenti d'incontro settimanali in ambito Sezionale con Proiezioni, Convegni ecc.

#### *Giornata di formazione del Gruppo:*

- Metodi di sicurezza in montagna  
Rivolta a tutti gli iscritti che lo richiedono ed in particolare ai nuovi soci di non più giovane età che per la prima volta si avvicinano ad una Sezione del Club Alpino.

L'incontro prevede lezioni formative di sicurezza personale e conoscenza dell'ambiente che i nuovi iscritti andranno a praticare.





- Circolazione dei Programmi tramite: Notiziario Sezionale, Quotidiani locali e Periodici CAI (lo Scarpone) per la diffusione e pubblicazione delle indicazioni tecniche e delle linee guida dell'organizzazione delle attività sociali della nostra Sezione.

---

### **Art.68 del Nuovo Ordinamento Sezionale**

“I Soci della Sezione, almeno in numero di 15, che siano accomunati da competenza o da affinità o semplicemente da attrazione nei confronti di specifiche discipline, comunque coerenti all'attività del C.A.I. possono inoltrare al Consiglio Direttivo proposta di costituzione di un Gruppo di ambito. La proposta dei promotori deve essere dichiarativa delle finalità perseguite e delle modalità per conseguirle.”

## **1° MAGGIO alla VALLE BENEDETTA**

### *Programma:*

- Ore 9 Ritrovo dei partecipanti  
Ore 9,30 Inizio escursione  
Ore 13. Ristoro:  
- Penne alla Marsigliese  
- Faraona con olive e patate arrosto  
- Vino – Acqua – Caffè

*Dolci e liquorino: Chi ce l'ha li porti*

Costo del ristoro 15 Euro

Prenotazioni in Sede

Durante la giornata sarà effettuata la raccolta delle adesioni per la costituzione del GRUPPO di ESCURSIONISMO SENIOR





## Programma Gite 2010

Nella continua ricerca di itinerari da offrire agli appassionati di escursionismo, dovremmo essere riusciti, anche quest'anno a predisporre un programma che si adatti alle diverse categorie di persone: dalle gite facili, con sentieri tranquilli e panoramici a gite che richiedono una buona preparazione tecnica e di allenamento.

Abbiamo privilegiato i percorsi ad anello, per una migliore e variegata conoscenza dei luoghi, gli ambienti, naturalistici, storici o di grande respiro.

La nostra continua raccomandazione è sempre rivolta verso una coscienza della tutela dell'ambiente, verso la sicurezza.

**Ognuno deve aver coscienza dei propri mezzi ed evitare di prendere parte ad una escursione che riterrà troppo lunga od impegnativa,** per evitare di danneggiare se stesso e gli altri.

Buona montagna.

*La Commissione Gite*

<b>MARZO</b>				
14	Liguria -	Cornoviglio	Auto	A. Bianchi
28	Metallifere	Sasso Pisano	Pullman	Turchi/Cascone
<b>APRILE</b>				
11	Apuane	M. Croce	Auto	M. Ciampi
25	Apuane	Anello Piglione	Pullman	Bianchi/Lami/Turchi
<b>MAGGIO</b>				
8-9	Isola d'Elba	in tenda	Auto	Bianchi/Lami
16	Apuane	M. Altissimo	Pullman	Gambacciani/Turchi
21-22-23	Gitino Monti del Garda		Pullman	M. Ciampi
<b>GIUGNO</b>				
6	Appennino	Anello M. Prado	Auto	Bianchi/Lami
13	Appennino	Lago Santo	Pullman	Gambacciani
20	Apuane	Anello Pania Croce	Auto	M. Ciampi



## NOTIZIE DALLA SEZIONE



### LUGLIO

3	Apuane	Cave Cruz	Auto	M. Ciampi
10-17	GITONE S.Vito di Cadore		Pullman	Braghieri/Crescimbeni
18	Appennino	M. Orsaro	Auto	M. Cerbai

### AGOSTO

6-7-8	Svizzera Pesciatina		Treno	F. Gambacciani
-------	---------------------	--	-------	----------------

### SETTEMBRE

2-3-4-5	Val Di Lanzo – Da Rifugio a Rifugio		Auto	G. Crescimbeni
12	Apuane	Roccandagia	Auto	B. Bertagna
19	Garfagnana	Parco Orecchiella	Pullman	Ciampi
26	Apuane	Anello Pania Secca	Auto	G. Crescimbeni

### OTTOBRE

10	Apuane	M. Cavallo di Azzano	Pullman	Cerbai/Turchi
17	Apuane Castagnata – M. Palomina		Pullman	A. Bianchi
24	Apuane M. Matanna – Giornata Memoria		Auto	G. Crescimbeni

### NOVEMBRE

30-31-1	Maremma Pitigliano- Colori Autunno		Pullman	G. Crescimbeni
7	Polentata – Parco Montioni		Pullman	M. Cerbai/Turchi
28	Ferrata da destinarsi		Auto	M. Ciampi

### DICEMBRE

5	Cinque Terre La Spezia-Riomaggiore		Treno	G. Crescimbeni
18	Festa degli Auguri			
	Gitino Neve		Pullman	Luisa Galli
30-31-1-2	Gitino Fine Anno Castelluccio di Norcia		Pullman	G. Crescimbeni



**11 Aprile 2010**  
ALPI APUANE  
**Monte Croce m. 1314**  
Capogita: M. Ciampi

*Escursione - Gita in auto - Partenza ore 7 da Stagno McDonald*

Al termine della strada asfaltata sopra il paese di Stazzema si imbecca il sentiero il sentiero n. 6 che salendo dentro un bosco di castagni ci porta a Fonte Moscoso.

Da qui per sentiero n. 8 arriveremo alla Foce delle Porchette m. 982. Quindi verso destra saliremo per zone prative interrotte da semplici gradoni di roccia che ci condurranno al Monte Croce.

Dalla sommità la vista potrà spaziare verso le Panie, il monte Corchia, il monte Forato e così via.

Il ritorno per la solita via alla Foce delle Porchette, da qui saliremo brevemente e transiteremo sotto le pendici del monte Nona raggiungeremo così l'albergo Alto Matanna. Quindi con breve salita valicheremo la foce del Matanna m. 1130 raggiungendo il rifugio Forte dei Marmi e quindi, sempre in discesa, raggiungeremo il posteggio di partenza.

**Difficoltà E**  
**Tempo di percorrenza : 5.30 ore**  
**Dislivello : 900 m**



**25 Aprile 2010**  
ALPI APUANE  
**Anello del Monte Piglione**  
**mt. 1233**  
Capogita: Bianchi/Lami/Turchi

*Gita in pullman. Partenza ore 7.45 Caserma Vannucci - Escursione*

Da Diecimo si entra nella Val Pedogna fino a Pescaglia 475 mt .

La salita al monte Piglione mt 1233 é molto suggestiva e con tratti alpini, nonostante la modesta altezza.

Si attraversano tratti di bosco e si scoprono numerosi segni delle attività dell'uomo, della civiltà contadina e pastorale abbandonata solo da pochi decenni e che ci appare ormai estremamente lontana.

Il sentiero prosegue su paleo con notevoli scorci panoramici.

Il Piglione è forse il meno conosciuto dei rilievi delle apuane meridionali ma è certamente il più vario e spettacolare.

Si cammina sulla sua lunga groppa che, fuori asse rispetto agli altri rilievi, permette la vista di tutto il gruppo delle Panie, del mare e della piana di Lucca. Dopo aver gustato per un pò di tempo la suggestione di queste immagini si riprende il cammino per completare l'anello che ci riporta a Pescaglia.

**Difficoltà E**  
**Tempo di percorrenza : 5 ore**  
**Dislivello : 800 m**



**8-9 Maggio 2010**  
**Isola d'Elba**  
Capogita: Bianchi/Lami

*Gita con auto propria*  
*Pernottamento in tenda. Campeggio.*

Natura e cultura nella parte orientale dell'isola. Maggio è il periodo delle fioriture più appariscenti ed estese , in grado di cambiare l'aspetto di singoli ambienti, in particolare i cisti e le ginestre col loro profumo accompagneranno gran parte del nostro cammino.



## ATTIVITÀ SEZIONE - PROSSIME GITE



*Escursione*  
*Gita in auto propria.*

Ritrovo alle 6.30 al Meta mare di Antignano per direzione Piombino dove si prende il traghetto delle 8.20 che in 50 minuti ci porta a Rio Marina . Da qui ci spostiamo con le macchine nello splendido Lido di Capoliveri dove lasciamo le tende al camping Europa .

Quindi torniamo a Porto Azzurro dove cominciamo la prima escursione proprio dalla piazza. Si percorre la passeggiata intorno alla fortezza spagnola, ora casa penale, con lo sguardo rivolto sempre verso il mare. Raggiunta la spiaggia di Barbarossa proseguiamo verso il santuario della Madonna di Monserrato che si trova a mt. 121 di altezza, in uno dei più suggestivi e integri paesaggi vallivi dell'Elba. Siamo a soli 3 km. da Porto Azzurro ma sembra di essere in un altro mondo.

Per tracce di sentiero si sale la faticosa salita che ci porta sul sentiero che lentamente sale fino alla Cima del Monte mt. 516 dove una vista grandiosa domina il settore orientale dell'isola, il castello del Volterraio e la baia di Portoferraio.

Si torna indietro, ma nella piana dove abbiamo lasciato il bosco sopra il Santuario, proseguiamo lasciando alle nostre spalle le rocce rosse della dorsale orientale e fra vigne e olivi rientriamo nell'abitato di Porto Azzurro.

**Difficoltà E - Durata 5 ore.**

L'escursione di domenica parte dalla località San Giuseppe mt. 67, sopra Rio Marina.

Si tratta della strada sterrata dei Mulini dove se ne possono vedere numerosi, se pure in gran parte coperti di piante e di rovi. Lo sterrato termina davanti al suggestivo e giustamente recuperato lavatoio di Rio Elba mt. 155.

Uscendo dal paese si sale verso la pineta delle panche e prendendo il sent. 53 sulla destra si raggiunge il Monte Capannello mt. 406, bel punto di osservazione sulle Baie di Bagnai da un lato e di Rio Elba dall'altro.

Il sentiero di cresta è uno splendido balcone che con modesti saliscendi arriva in cima al Monte Strega mt. 427, altro notevole punto panoramico. L'anello scende verso l'Eremo di Santa Caterina, recentemente restaurato e il suo orto botanico curato con specie tipiche della natura dell'Elba. Infine riprendiamo il sentiero che ci riporta a San Giuseppe.

**Difficoltà E - Durata 5 ore.**



**21-22-23**  
**Maggio 2010**

**GITINO**

**Monti del Lago di Garda**

**Capogita: Ciampi**

*PRENOTAZIONI entro il 7 Maggio*

*MASSIMO 24 POSTI*

*Gita in pullman*

*Escursione*

**21 Maggio:** Partenza da Livorno ore 7.00 - Caserma Vannucci - Aurora - Stagno.

Durante il tragitto visita al Castello di Arco ed al suo centro storico. Negozi specializzati per la montagna.

Arrivo in albergo previsto per le ore 17.30, situato a Tiano di Sotto presso il Lago di Ledro.

**Pranzo al sacco ( Non compreso nella quota ).**

**22 Maggio:** Colazione - Partenza per la Valle dei Mulini. Dal parcheggio sentiero 652 poi a destra per sentiero 685.

**Comitiva A**

Alla Ferrata Gerardo Segà – difficoltà media – che attraverso cenge panoramiche ci condurrà in vetta al Monte Coalaz. Dalla cima per stradina carrozzabile, sentiero 452, si raggiunge il Santuario della Madonna della Neve, dove ci congiungeremo alla



## ATTIVITÀ SEZIONE - PROSSIME GITE



**Comitiva B** che è salita fino qui per sentiero 652 .  
Scenderemo insieme al punto di partenza.

Pranzo al sacco ( Non compreso nella quota )  
Possibilità di cestino da parte Hotel.

**Comitiva A: Difficoltà EEA - Dislivello mt. 860**

**Tempo di percorrenza : 6 ore**

**Comitiva B: Difficoltà E. - Dislivello mt. 750**

**Tempo di percorrenza : ore 5.30**

### **23 Maggio:**

Colazione - Partenza per Riva del Garda.

Dal parcheggio sulla Gardesana seguiremo le indicazioni per la via Ferrata dell' Amicizia alla Cima Sat mt. 1276.

Da Riva alla Capanna Santa Barbara mt. 560 seguiremo il sentiero 404 e poi il 404 bis che ci condurrà all' attacco della Ferrata.

Per cenze e paretine attrezzate con scale alla vetta della Cima Sat. Stupendo il panorama sul Lago di Garda.

Dalla vetta si scende dalla parte opposta, per un breve tratto attrezzato, sino ad una Forcella con piazzale per atterraggio elicottero, congiungimento e discesa con la Comitiva B.

**Dislivello mt. 1200**

**Ore 6**

**Difficoltà EEA**

### **Comitiva B**

Dal parcheggio di Riva sentiero 402 sino al bivio e sentiero 418 sino alla suddetta Forcella Discesa, comune per tutti.

Pranzo al sacco ( Non compreso nella quota )

**Dislivello mt. 1200 - Ore 6**

**Difficoltà E**

Rientro previsto ore 21 a Livorno.

N.B.: La scelta dell' Albergo è stata fortemente influenzata dai prezzi eccessivi che si applicano nella zona del Garda.

**Per la percorrenza delle vie Ferrate vige obbligo equipaggiamento completo: casco, imbragatura, set ferrata OMOLOGATO.**

### **CONDIZIONI GENERALI:**

Quote di partecipazione:

- **La quota è di E. 195,00**

Le prenotazioni si ricevono presso la Sede del Club Alpino Italiano – Via Santa Fortunata, 31 – Tel 0586/897785 e sono valide solamente se accompagnate dal versamento della caparra di E. 50. per partecipante entro **venerdì 30 Aprile 2010.**

Il saldo della quota dovrà essere versato non oltre il **venerdì 7 Maggio 2010** L' eventuale mancato pagamento del saldo entro la suddetta data, s' intenderà come rinuncia alla gita.

Un' altra persona sarà sostituita al rinunciatario.

**La quota comprende:** viaggio con pullman GT, Hotel con servizio di mezza pensione (esclusi gli alcolici ) in camere con due o più letti con servizi . **(Sono esclusi i cestini )** Assicurazione infortuni CAI, accompagnatore qualificato per le escursioni.

### **Rinunce:**

Il prenotato alla gita avrà diritto al rimborso della caparra versata (detratta della quota d' iscrizione di E. 20,00) se la rinuncia avverrà 20 giorni prima della partenza.

Dopo tale periodo sarà trattenuta una somma pari a:

- 25% della quota di partecipazione se la rinuncia perverrà prima di 14 giorni dalla partenza;
- 50% della quota se la rinuncia perverrà prima di 7 giorni dalla partenza.

- Dopo tale termine la rinuncia non darà diritto ad alcun rimborso.

### **Avvertenze:**

1. Nella quota di partecipazione è escluso il compenso dovuto alla guida/e alpine, l' uso dei mezzi di risalita e l' ingresso ai musei.

**2. Gli extra e tutto quanto non incluso nella voce "la quota comprende", sono da pagare a parte.**

3. L' adesione alla gita implica da parte del partecipante la piena osservanza del regolamento e delle disposizioni che di volta in volta il Capogita riterà opportuno impartire.





## ATTIVITÀ SEZIONE - PROSSIME GITE



4. Una settimana prima della partenza sarà fatta una riunione in Sede per illustrare a tutti i partecipanti lo svolgimento della gita.

5. L'adesione alla gita implica da parte dei partecipanti l'accettazione e l'osservanza del regolamento gite, del programma, degli orari e delle eventuali disposizioni e variazioni che, di volta in volta, il Capogita riterrà opportuno adottare.



**6 Giugno 2010**

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

**Monte Prado m. 2054**

Capogita: Bianchi/Lami

*Gita in auto propria - Partenza ore 7 da Stagno (McDonald)*

### *Escursione*

Si parte da Casone di Profecchia mt. 1.300 verso un tratto di appennino che si impenna fino a superare i 2000 mt .

Qui le foreste di faggi lasciano il posto alle praterie e a un ambiente quasi alpino, di vera montagna. Raggiunto il Passo Bocca di Massa si scavalcano il Monte Cella mt. 1.946, il Vecchio mt. 1.982 , fino al Prado mt. 2.054.

Da qui il superbo panorama oppone il massiccio del Monte Cusna mt.2.120 a quello delle cime aguzze delle Apuane e si scorgono bene l'Abetina Reale e il Lago della Bergetana. Sul lato settentrionale del Prado è ben visibile il modellamento dei ghiacciai e sul lato destro, poco sopra i mt. 1.900 una nicchia nivale ne mantiene le caratteristiche fino allo scioglimento della neve ai primi di luglio.

Si prosegue verso il rifugio Cesare Battisti mt. 1.700 dopo aver ammirato il luogo magico del Lago della Bergetana e da qui si riprende il cammino del ritorno costeggiando dapprima i severi costoni del Prado e poi risalendo fino al Passo Bocca di

Massa per tornare al punto di partenza

**Difficoltà E**

**Tempo di percorrenza : 8 ore**

**Dislivello in salita : 800**



**13 Giugno 2010**

APPENNINO TOSCO-EMILIANO

**Lago Santo Modenese**

**m. 1500**

Capogita: Gambacciani/Turchi

*Gita in pullman - Partenza ore 6.45 Caserma Vannucci*

Nel periodo dello scioglimento delle nevi, partendo e arrivando al Lago, potremmo, se non facciamo troppa confusione, sentire il classico richiamo delle marmotte.

### *Escursione*

**Gruppo A**

Dal Lago imbocchiamo il sentiero cai 523 e raggiungiamo il Lago Baccio, poi si raggiunge la Fonte di Rondinaia mt. 1707, questo è il posto dove è possibile vedere le marmotte, per sentiero 521 alla vetta del Monte Rondinaio mt. 1964. Scendiamo al «Passetto» e continuiamo per cresta sentiero 00 sulla cima del Monte Giovo.

Scendiamo passando per «la sorgente del Fontanone» mt.1780 alla vista della Cima dell'Omo ed in località Colle Bruciata scendere per segnavia 529 al Passo della Boccaia mt. 1529.

Brevemente al Lago Santo Modenese.

**Difficoltà EE**

**Tempo di percorrenza : 6 ore**

**Dislivello : 600 m**

**Gruppo B**

Dal Lago al Passo Boccaia, fino a località Colle



## ATTIVITÀ SEZIONE - PROSSIME GITE



Bruciata di qui alla Sorgente del Fontanone.  
Congiungimento e discesa dei due gruppi.  
**Difficoltà E - Dislivello mt. 300 - Ore 4**



**20 Giugno 2010**

ALPI APUANE

**Anello Pania della Croce**

**m. 1858**

**Capogita: Ciampi**

*Con auto Propria. - Partenza ore 7 da Stagno (McDonald).*

Sulla montagna regina delle Apuane. Dalla sua vetta a 360° le piccole nostre belle montagne in tutta loro maestà e bellezza. Un anello che ci porterà sotto più importanti pareti del Pizzo delle Saette, della Pania Secca attraverso la Borra di Canala.

### *Escursione*

Dalla strada delle Rocchette attraverso sentiero 7 e 127 in falsopiano alla base della Borra di Canala che per il sentiero 139 ci porterà alla Focetta del Puntone mt. 1611.

Si continua per il sentiero 7 alla Foce degli Uomini della Neve e per tracce si segue la cresta est fino alla vetta della Pania. **Difficoltà EE**

Si può dalla Focetta attraverso il Vallone dell'inferno arrivare alla foce tra la Pania ed il Pizzo sentiero 126 e congiungersi con l'altro gruppo per scendere insieme la via normale fino alla Foce di Mosceta. **Difficoltà E**

Si scende per sentiero 9 fino al bivio (attenzione ai segni) con il sentiero 127 che passa sotto le pareti nord del Pizzo e che riporta lungamente alla strada delle Rocchette.

**Difficoltà E - EE - percorso lungo.**

**Tempo di percorrenza : 6.30 ore**  
**Dislivello : 700 mt.**

### **Gita in Auto**

Percorso : Livorno – Lucca – Galliciano- Molazzana – Le Rocchette



**3 Luglio 2010**

ALPI APUANE

**Focetta dell'Acqua Fredda**

**Cave Cruze mt. 1600**

**Capogita: M. Ciampi**

*Con auto Propria - Partenza ore 7 McDonald*

E' uno dei luoghi più orridi e caratteristici del versante massese delle Apuane. La cava Cruze o Gruzze è antichissima, i primi ad escavare il marmo furono i Romani. L'intero percorso lungo e solitario, mette in risalto antiche lizze e percorsi vertiginosi dove il lavoro e l'ingegno dell'uomo si fondono nella natura selvaggia.

### *Escursione*

Da Resceto mt. 485 si scende rapidamente nella parte bassa del paese e si imbecca il Canale dei Piastriccioni. Per gradini di una vecchia lizza arriviamo ad un bivio con pozza d'acqua. Ancora per il sentiero 165 fino ad un ripiano con casetta diruta alla località Selvarella mt. 1300. La lizza prosegue ripida ed ardua di grande bellezza fino a giungere alla Cava Cruze e alla Focetta mt. 1600 – ore 3. Si può traversare al Passo della Tambura mt. 1620 ore 0.20 e scendere per la Via Vandelli a Resceto.

**Difficoltà E - percorso lungo.**

**Tempo di percorrenza : 6. ore**

**Dislivello : 1120 m**

**Gita in Auto:** Percorso: Livorno-Massa-Resceto.



**dal 10 al 17 Luglio 2010**  
**41° GITONE ALPINISTICO - ESCURSIONISTICO**

### *Tra le Dolomiti Ampezzane*

*Referenti:*

**Giustino Crescimbeni** ( tel. 0586 962195 - cell. 328 1146340 - e-mail: [g.crescimbeni@alice.it](mailto:g.crescimbeni@alice.it) )

**Maurizio Braghieri** ( tel. 0586 509890 - cell. 338 1006604 - e-mail: [maus.46@libero.it](mailto:maus.46@libero.it) )

Quest'anno è stata scelta l'area "Ampezzana" come meta per il "Gitone dolomitico". Non servono né esempi né nomi di riferimento. Quando parliamo di Dolomiti ci avventuriamo in uno dei più suggestivi ambienti alpini il cui fascino li ha inseriti di diritto tra i patrimoni dell'Umanità.

#### ***Il "CAMPO BASE"***

E' stato scelto San Vito di Cadore, ridente paesino alpino posto a 1000 m. s.l.m. nell'ampia Val Boite, incastonato tra le massicce pareti del Pelmo e l'imponente piramide dell'Antelao i cui 3264 m. di vetta sono alla portata di ogni buon camminatore, grazie ad uno spettacolare sentiero che si sviluppa su pendii erbosi, tra boschi di pini mughi e aspre pareti di pallida dolomia, con scorci panoramici straordinari.

#### ***L'AREA ESCURSIONISTICA***

Dal paese si potranno raggiungere le località di partenza dei numerosi sentieri e vie ferrate sparse tra Cinque Torri, Lagazuoi, Tofane, Misurina ecc..

Chi vorrà prendersi una giornata di meritato riposo, potrà regalarsi una gratificante passeggiata per le vie del centro della blasonata Cortina, a soli 10 km. dal paese.

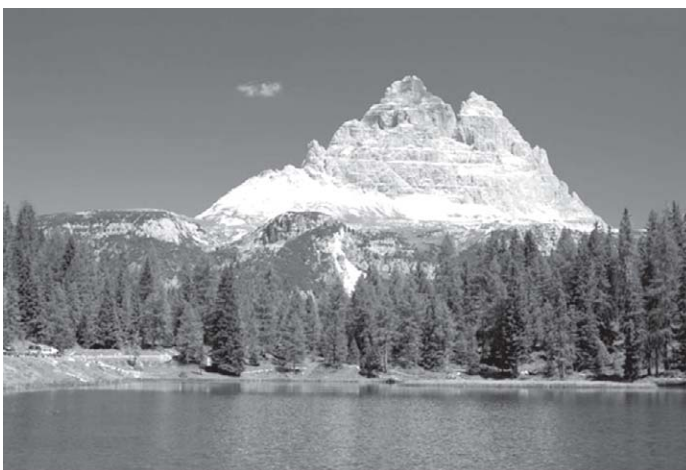
#### ***PROGRAMMA GITE***

Sono previste sei giornate di intensa attività, offrendo ai parteci-

panti la possibilità di scegliere, come è consuetudine, tra percorsi di diversa difficoltà e impegno fisico. Il programma dettagliato delle escursioni sarà presto disponibile in Sezione e sul nostro sito: <http://www.cailivorno.it>.

#### ***PRENOTAZIONI***

Le limitate disponibilità ricettive degli hotels locali e la loro comprensibile appetibilità, suggeriscono di prendere tempestivamente contatti con la segreteria della sezione o con i "referenti" su riportati, per informarsi su modalità, quote di iscrizione, caparra e tempi per i loro versamenti, per non correre il rischio di perdersi questa ghiotta occasione o di non poter fruire delle sensibili agevolazioni accordate nel caso di prenotazioni successive alla **scadenza, fissata al 30 aprile**.





## APPUNTAMENTI



### RICREARTE DUEMILADIECI

Mostra Fotografica 16 - 24 Aprile  
Giustino Crescimbeni

*Trenta anni di Accademico - 30 anni di avventure*

Montagne - Popoli - Religioni  
Inaugurazione mostra: venerdì 16 Aprile ore 18

Orari della Mostra - Mattino 9.-13 pomeriggio 15 - 19

Viale Ippolito Nievo 38  
0586 401308  
[www.cralenilivorno.it](http://www.cralenilivorno.it)



*Panorama dal Rifugio Brentari di Cima d'Asta.*



## **CRAL ENI - Viale Ippolito Nievo 38 - Livorno**

Club Alpino Italiano Sezione di Livorno e Associazione Feiforever *presentano*

*Sabato 24 Aprile 2010, h. 21.15*

# **CHO OYO m. 8.201**

Partecipano *Silvano e Guido Spinelli* – in vetta il 24 Settembre 2009

La Guida Alpina *Cesare Cesa Bianchi*

*Ingresso Gratuito - Serata dedicata alla raccolta fondi per i nobili scopi dell'Associazione Feiforever*

Il 24 Settembre 2009 i livornesi Silvano e Guido Spinelli, soci del nostro sodalizio, insieme alla guida alpina Cesare Cesa Bianchi raggiungevano la cima del Cho Oyu, 8201 metri senza ossigeno supplementare. Insieme a loro è salito anche lo snowboarder alpinista Marco Galliano che realizzava la prima discesa italiana della montagna e la terza assoluta. Silvano e Guido hanno accettato di raccontarci la loro avventura durante una serata che il CAI patrocinerà il prossimo 24 Aprile in collaborazione con la associazione Feiforever.

La serata sarà organizzata per promuovere una raccolta di fondi per la realizzazione di opere umanitarie. L'organizzazione della spedizione, l'allenamento, la preparazione e la scalata saranno illustrate con dovizia di particolari e con foto della salita e della cima, con anche l'intervento della guida alpina Cesare Cesa Bianchi, organizzatore della spedizione.

I protagonisti che si definiscono “alpinisti della domenica”, desiderano mostrare come anche la sesta montagna più alta del mondo può essere alla portata di un alpinista ben allenato alla quota, se questi è supportato da una valida organizzazione ed affiancato da alpinisti di esperienza. Durante la serata verrà anche proiettato il filmato realizzato da Marco Galliano che documenta la sua impresa.



*Guido Spinelli al Campo Base del Cho Oyo.*





### *Dai Monti Pisani all'Himalaya*

In occasione del mio 50° compleanno sono finalmente riuscito a regalarmi un sogno, da tempo segretamente coltivato nella lettura di intere biblioteche di storie di montagna. Dopo un'incessante opera di convincimento della famiglia (in realtà mai completata) e di accumulo di permessi e ferie in ufficio, ed un anno di ritardo dovuto ai divieti dei Cinesi dopo i disordini pre-olimpiadi di Pechino 2008, alla fine dell'agosto scorso, sono partito alla volta dell'Himalaya con meta il Cho Oyu in compagnia di mio fratello Silvano e dell'amico nonché guida alpina UIAGM Cesare Cesa Bianchi, socio fondatore assieme a Silvano della Mountain Kingdom, associazione che organizza

avventure in montagna.

Assieme a noi si sono imbarcati nell'avventura Marco Galliano, fortissimo ed alleatissimo snowboarder, Paolo Colombini, istruttore della Scuola di alpinismo e scialpinismo Valle del Severo e Annarosa Guzzetti.

Il **Cho Oyu**, 8201 metri, è il sesto "ottomila" della terra. Per i tibetani è "*la Dea del Turchese*" e si trova nel Nepal orientale sul confine con il Tibet, circa 20 km ad ovest del Monte Everest.

Il primo tentativo di salita risale al 1952 ad opera di una spedizione diretta da Eric Shipton in compagnia di Tom Bourdillon. Le difficoltà tecniche incontrate presso ice cliff a 6650m fermarono i primi salitori (oggi questo passaggio è superato grazie all'ausilio di corde fisse).

La prima salita, avvenuta il 19 ottobre 1954, lungo il versante Nord Ovest è opera degli austriaci Herbert Tichy, Joseph Jöchler e dello Sherpa Pasang



*Cho Oyu (la Dea Turchese).*





## NOTIZIE DALLA SEZIONE



Dawa Lama. La spedizione diventò famosa per l'utilizzo dello stile alpino senza ossigeno, in netto contrasto con lo stile pesante dell'epoca.

Il Cho Oyu è stata la quinta cima scalata, dopo l'Annapurna nel giugno 1950, l'Everest nel Maggio 1953, il Nanga Parbat nel giugno 1953 e il K2 nel giugno 1954.

Il campo base (a circa 5700 metri) si trova sulla morena del ghiacciaio proprio alla base della montagna in una posizione panoramica da cui si domina tutto l'itinerario di salita. Ci si trova circondati da altissime montagne come poggiati su un balcone con davanti lo storico passo Nangpa La dove ancora oggi transitano le carovane di yak verso il Nepal. La salita, dopo una prima tappa su morena fino al campo 1 a quota 6400m, si articola su neve, ghiaccio e misto, con la posa di tre campi d'alta quota: richiede comunque un'ottima preparazione psicofisica.

La mia preparazione psicofisica si è svolta, per forza di cose, sulle montagne più vicine a casa da poter raggiungere rapidamente, anche a tarda ora dopo una giornata in ufficio: i monti Pisani. Infatti nonostante che sia livornese a tutti gli effetti, le "sventure" della vita mi hanno costretto ad emigrare a Pisa, anche se tutti i giorni torno nella natia città per svolgere il mio lavoro (comunque sempre meglio di mio fratello Silvano che abita a Monza, nel rispetto del vecchio detto: meglio disoccupati all'Ardenza che ingegneri a Milano...). Grazie ad una buona conoscenza dei posti, dopo uno studio delle carte e qualche perlustrazione sono riuscito ad individuare un ripido ma bellissimo sentiero che da Asciano, per la precisione Prato ca. 75 m s.l.m., porta attraverso il Mirteto (spettacolare paese del 1200 abbandonato) e pian della Conserva, in cima al monte Faeta con i suoi 827 m.. E' così che alle ore più strane, sotto gli sguardi perplessi degli anziani di Prato, in meno di 3 mesi mi sono sciorinato una ventina di volte i 750 m di dislivello fino alla cima, che alla fine di giugno coprivo in poco più di un ora! (niente a che vedere con i 1000 m/h di Messner prima del

Nanga Parbat ma più che soddisfacente per un comune mortale per di più cinquantenne). Aggiungete a questa terapia d'urto una decina di escursioni in Apuane, ed una sola uscita sopra i 4000 m sul Monte Rosa in luglio ("tanto l'organismo metabolizza e ricorda le quote raggiunte..." affermazione di Cesare ormai da noi accettata per vera ma mai verificata scientificamente che io sappia...), ed ecco realizzato il mio allenamento per affacciarsi all'Himalaya, ovverosia poco più di 25.000 m di dislivello. Poca cosa a confronto con l'allenamento dei miei comparati, tra cui Marco che annoverava qualcosa come 225.000 m. tra inverno e primavera!

Vi chiederete come è possibile allenarsi a livello del mare con il Faeta come massima quota ed avere il coraggio di partire alla volta di un 8000? Beh non lo so neanche io. Il segreto comunque credo sia da ricercare nella tranquillità con cui ho affrontato questa sfida, con l'unico obiettivo di godermi un soggiorno di oltre 35 giorni (non capitava dai tempi della scuola) tra montagne spettacolari ed immacolate. Certo non bisogna farsi spaventare dalla fatica delle salite su e giù per i campi, studiando giorno per giorno l'adattamento del proprio fisico e gestendo le proprie forze con la conoscenza che si accumula solo andando per monti. Né ci si deve far innervosire dal disagio della vita al campo base, dove ogni più elementare funzione vitale richiede uno sforzo particolare, anche se a onor del vero la nostra organizzazione era invidiata da tutte le altre spedizioni.

Punto fondamentale è stato tuttavia poter sfruttare l'esperienza di Silvano, che era alla sua terza spedizione al Cho Oyu, e Cesare, che aveva la vetta già nel proprio bagaglio. I loro consigli e metodi hanno permesso anche a me di acclimatarmi con dolcezza e senza dover mai ricorrere a riposi forzati o peggio ancora a farmaci di alcun tipo. Unico vero problema irrisolto è stata l'alimentazione. Ad un buongustaio come me la cucina nepalese e tibetana non offre alcuna attrattiva. Il mito dei cibi esotici orientali è defunto già nel mio pre-



*Alba in Pakistan.*

cedente viaggio in terra nepalese nel 2000. Già allora sperimentai la nausea che provoca l'uso quotidiano della soia, del coriandolo e di tutte le altre spezie che abbondano nel ripetitivo vitto quotidiano di quelle popolazioni. Anche a questo giro, nonostante tutte le mie attenzioni e cautele, dopo pochi giorni dall'arrivo a Kathmandu, non sono riuscito a mangiare più niente. Se a questo aggiungete la permanenza ad una quota sempre superiore a 5700 m. per oltre 20 giorni, che già di per sé non aumenta l'appetito, il gioco è fatto; quasi 15 kg persi in un mese, nonostante che al CB le scorte di cibi nostrali e la perizia del nostro cuoco Santa, che coceva degli spaghetti perfettamente al dente, hanno alleviato il problema.

Comunque tornando ai monti pisani, tutto il lavoro fatto mi è servito anche alle alte quote. Infatti le tappe obbligate tra i vari campi, con l'eccezione della differenza di quota tra il campo 2 a 7100 ed il 3 a 7500, contano tutte di ca. 700 di dislivello, alla stregua del mio canonico percorso di allenamento. Ecco allora che ogni tappa, nel mio cervello equivaleva a salire ancora una volta sul M.te Faeta: impossibile non farcela conoscendo metro per metro il percorso. Poco importava che il tempo

occorrente fosse "leggermente" differente: per l'ultima tappa di 700 m alla vetta lo scorso 24 settembre mi sono state necessarie 11 ore e più invece della mia solita ora.

Cosa rimane di questa esperienza? Tutta la fatica e le sofferenze si sono dissolte. Purtroppo i kg persi li ho tutti ripresi ... con gli interessi. Rimangono negli occhi le immagini di cieli blu cobalto e di montagne bianche altissime che nella salita piano piano si abbassavano fino scomparire sotto le nuvole. Ma soprattutto nel cervello rimane la soddisfazione di essere riuscito, con molta modestia, a giungere dove solo una cinquantina dei quasi 250 alpinisti presenti nell'affollato CB, che raccoglieva le spedizioni di due anni a causa della chiusura del 2008, sono riusciti ad arrivare. E di questi solo pochi oltre a noi e gli sherpa senza utilizzare le bombole di ossigeno.

Ma il resoconto dettagliato della salita lo lascio alle belle parole scritte da Silvano durante il precipitoso viaggio di rientro a casa assieme a me.

*(1. segue al prossimo numero)*

*Guido Spinelli*



*Il Club Alpino Italiano Sezione di Livorno  
In collaborazione con l'U.S.P. di Livorno*

### **Progetto CAI 2009-2010**

*Riservato alle Scuole Elementari di Livorno nei limiti specificati nel Progetto.*

Il Progetto è riservato ai giovani della Terza, Quarta e Quinta classe Elementare del Comune di Livorno - Saranno accettate 2 classi per Istituto

Ogni Docente potrà scegliere di partecipare all'escursione Collinare, all'escursione in Montagna o partecipare a tutte e due.

#### **1 - La Parte ambientale e le lezioni di Sicurezza in Montagna saranno trattati al momento della escursione.**

Scopo di questa sezione del Progetto è quella di avvicinare i ragazzi all'ambiente naturale, compiendo escursioni nell'ottica di approfondire alcune conoscenze naturalistiche e di iniziare ad apprendere i concetti base della sicurezza in ambiente montano.

**La parte ambientale si occuperà :**

##### **A – Conoscere la flora delle Colline livornesi**

I ragazzi verranno guidati nel riconoscimento delle specie più comuni della macchia mediterranea; verranno istruiti riguardo alla realizzazione di una piccola raccolta di piante (erbario). durante la quale saranno prelevati dei campioni di piante.

##### **B – Conoscere la fauna delle colline livornesi**

I ragazzi verranno guidati nel riconoscimento delle specie animali più comuni delle nostre colline. Durante l'uscita, si porrà attenzione alla ricerca di tracce lasciate da animali (calco delle impronte, raccolta di penne etc.). Durante l'uscita sulle Colline Livornesi sarà compilato il taccuino delle osservazioni e si cercheranno le tracce degli animali

**Elementi base per una escursione in sicurezza**

#### **2 -Escursionismo Collinare**

Gli itinerari saranno concordati dai Responsabili del Progetto CAI con i Docenti interessati. Punto di appoggio Scuolina della Valle Benedetta.

Gli itinerari si articoleranno in quattro diverse direzioni a seconda delle condizioni meteorologiche, delle condizioni del terreno e delle potenzialità della scolaresca.

**a –** Scuolina della Valle Benedetta – Poggio dei Tre Mulini - Calvario e ritorno per la stessa via

**(Escursione Naturalistica )**

**b –** Escursione circolare - Scuolina della Valle Benedetta - Mulino sul Rio Maggiore - Rientro alla Scuolina **(Escursione a carattere storico )**

**c –** Alla scoperta della Sorgente del Botro Rosso. **(Escursione a carattere naturalistico e storico)**  
Durata dell'impegno, solo mattino.

**Spese per il trasferimento a carico degli Istituti interessati.**

#### **3 - Escursionismo in montagna.**

– Orario di partenza da Livorno per Stazzema consigliato ore 8 , arrivo all'attacco del Sentiero per il Rifugio Forte dei Marmi ore 10 circa , arrivo al rifugio previsto per le ore 12 .

– Ore 13 lezione di sicurezza in montagna .

– Ore 16,30 partenza per Livorno con arrivo previsto per le ore 18,30 circa

Ristoro al sacco, possibilità di pranzo in Rifugio. Spese per il trasferimento e del Ristoro a carico dei singoli interessati. Per chi desidera pranzare in Rifugio contattare il responsabile del Rifugio al 3388284628.

Variazioni su orario e sentieristica potranno essere apportate , sentiti gli insegnanti, per le condizioni meteo o per le potenzialità dei singoli gruppi

**Per coloro che scelgono l'escursione in montagna obbligatorio:**

Scarponcini da trekking con suola scolpita  
Sacco con spallacci contenente : impermeabile , calze di ricambio ed un ricambio completo di maglia ,giacca e pantaloni ( tuta da ginnastica ) una borraccia d'acqua e la colazione per il mangiare al sacco.

*Periodi di svolgimento del Progetto:*

**Marzo –Aprile** – Escursionismo collinare

**Aprile- Maggio** – Escursionismo in montagna

**Maggio-Giugno** – **Premiazione. Consegna del Trofeo agli Istituti partecipanti all'iniziativa ed attestato di partecipazione agli studenti .**

Il percorso base da seguire per raggiungere gli obiettivi del Progetto dovrà necessariamente essere **Conoscere – Apprezzare – Rispettare**  
Indispensabile in questa ottica sarà la collaborazione tra Docenti, Genitori ed Operatori del CAI.



## Obiettivi delle Attività

### Area socio – Comportamentale

#### Attività :

- 1- Escursione in rifugio
- 2- Arrampicata
- 3- Attività di educazione alla sicurezza in ambiente nuovo

#### Obiettivi :

- Prendere coscienza delle proprie capacità e potenzialità
- Acquisire maggiore sicurezza in se stessi e nell'adulto
- Accrescere l'autonomia
- Accrescere l'autostima personale e l'autocontrollo in situazione di interscambio
- E di socializzazione
- Sviluppare coerenti comportamenti relazionali in esperienze di gioco e di sport
- Socializzare con i compagni in un contesto diverso da quello scolastico
- Sviluppare comportamenti adeguati durante la pratica delle diverse discipline sportive
- Assumere atteggiamenti corretti in un ambiente naturale
- Saper effettuare comportamenti adeguati atti ad evitare e affrontare i pericoli della montagna
- Trasmettere una cultura ambientale che, attraverso lo studio e la rappresentazione grafica dei diversi ambienti, educare al rispetto ed alla conservazione dei beni ambientali

### Educazione Motoria

**Attività:** Escursionismo - Arrampicata - Attività di sicurezza in montagna

- **Sperimentazione di attività ludico-motorie legate alla montagna conoscendo gli accorgimenti e l'attrezzatura che ne garantiscono l'effettuazione in condizioni di sicurezza**
- **Conoscere e saper scegliere il materiale specifico necessario alle diverse discipline legate alla montagna**
- **Proporre una pratica formativa attraverso la quale l'alunno impara gradualmente a conoscere se stesso, a confrontarsi con i limiti e le loro potenzialità, abituandosi a valutare, a scegliere ed a sperimentare gli effetti delle proprie scelte.**

## Attraverso l'Arrampicata

- Sviluppare le proprie capacità di concentrazione e di coordinazione oculo-manuale di previsione, progettazione, e verifica di un percorso.
- Sviluppare la coordinazione dinamica generale in funzione della scelta, del controllo e della direzione del movimento nello spazio orizzontale e verticale.
- Sviluppare la coordinazione occhio – mente, occhio-piede e segmentarla.
- Migliorare il controllo dell'equilibrio del proprio corpo.

## Attraverso l'Escursionismo

Imparare a camminare su un sentiero di montagna, calibrando opportunamente le proprie capacità respiratorie e motorie.

**Gli insegnanti che volessero concordare con il responsabile del Progetto le linee da seguire per un lavoro congiunto CAI – Scuola possono contattarlo al 3407869734. / 0586 852652**

*Il Responsabile del progetto*  
Osvaldo RIGHINI

-----  
*Con la collaborazione*  
dell'U.S.P. Ufficio Educazione Fisica

## “ Progetto CAI 2009”

## Escursionismo Collinare

### Date ed orari di partecipazione

#### *Istituto Santo Spirito*

Corso Mazzini,199 Tel. 0586260938

Insegnanti e classi

5<sup>a</sup> - FALDELLONI – COMPARATO

numero allievi 28 Giovedì 8 Aprile

#### *Scuola Elementare Fondazione Sacro Cuore*

Via del Pastore,57 Tel. 0586 588463

Insegnanti e classi

5<sup>a</sup> - RIGHINI- PRETI – SIMONI

numero allievi 13 **Venerdì 9 Aprile**

3<sup>a</sup> - RIGHINI – NACCI

allievi 19

**Scuola Micheli 1° Circolo Didattico**

Piazza XI Maggio tel. 0586 880172

4ª A - LUCCHESI – MANCINI

numero Allievi 23 **Venerdì 16 Aprile**

4ª B – MACELLONI - SIMI Allievi 21

**Istituto Santa Giulia Paradisino**

Via Lopez,44 Tel. 0586 859216

5ª Tani Annalisa Allievi 19

**Martedì 20 Aprile****Direzione Didattica A. Benci**

Via della Bernardina Tel. 0586 890314

5ª A - CACIAGLI Allievi 22

**Giovedì 22 Aprile**

4ª A – CAVERO – CACIAGLI numero Allievi 25

4 B - LOMBARDO – MAZZANTINI Allievi 26

**Martedì 27 Aprile****Istituto Maria Ausiliatrice**

Via Don Bosco tel. 0586 444269

3ª - PAPINI - numero Allievi 25

4ª - COSTAGLIOLA Allievi 28

**Venerdì 30 Aprile****Direzione Didattica La Rosa – Villa Corridi**

Via di Collinaia Tel. 0586 852424

4ª A – MENICAGLI Antonella numero Allievi 25

4ª B – VITALI Anna Allievi 24

**Martedì 4 Maggio****5° Circolo Didattico E. De Amicis**

Via Ferrigni,1 Tel. 0586 862094

3ª B – BISSO – BRANDI – BONUCCI Allievi 23

**Giovedì 6 Maggio**

3ª C - BISSO – BRANDI – BONUCCI Allievi 22

**Escursione in Montagna****Date ed Orari di partecipazione****Istituto Santa Giulia Paradisino**

Appuntamento per visionare potenzialità giovani

Via Lopez,44 Tel. 0586 859216

Insegnanti e Classi

4ª Andreini Graziella Numero Allievi 14

**Martedì 11 Maggio**

Gli itinerari escursionistici saranno decisi, in accordo con gli insegnanti, dagli Accompagnatori CAI in base alle condizioni meteo e le potenzialità dei gruppi.

Durata delle escursioni sulle Colline 2 – 3 ore circa

Durata delle escursioni in montagna - tutta la giornata

Escursionismo collinare:

Ore 9/9,30 ritrovo alla Scuolina della Valle Benedetta;

h. 9,30/10 inizio escursione; h. 12 fine escursione

Escursione in montagna

Procedura di partecipazione come da Progetto

Per comunicazioni o chiarimenti preghiamo contattare il responsabile del Progetto al 340786973

I Signori insegnanti sono pregati di provvedere alle pratiche assicurative dei partecipanti

**MARTEDI 18 Maggio alle ore 10, presso il Cral ENI (g.c.) di Viale Ippolito Nievo, 38 premiazione degli Istituti partecipanti al Progetto e premiazione dei migliori elaborati presentati dalle varie classi ed inerenti alla iniziativa cui hanno preso parte.**

Oswaldo RIGHINI

**PROGRAMMA GITE ALPINISMO GIOVANILE - ANNO 2010**

<b>Giorno</b>	<b>Mese</b>	<b>Località</b>	<b>Attività</b>	<b>Mezzo trasporto</b>
28	Marzo	Sasso Pisano	Escursionismo	Bus
25	Aprile	Anello del Piglione	Escursionismo	Bus
16	Maggio	Monte Altissimo	Escursionismo	Bus
19/20	Giugno	App. Modenese	Intersezionale AG	Auto (Bus)
3/4	Luglio	Rifugio Carrara	Arrampicata/escursionismo	Auto
19	Settembre	Monsummano	Arrampicata	Auto
10	Ottobre	M. Cavallo di Azzano	Escursionismo	Bus
21	Novembre	Antro del Corchia	Speleologia	Auto
12	Dicembre	Valle Benedetta	Orienteering /PolentataAuto	



### *Il Club Alpino Italiano dalle origini ad oggi*

Il Club Alpino Italiano, CAI, è l'Istituto al quale è affidato il compito di:

- Mantenere in efficienza il complesso dei rifugi ad esso appartenenti e curare la manutenzione delle attrezzature alpinistiche e dei sentieri dallo stesso apprestati;

Assumere adeguate iniziative tecniche per la prevenzione degli infortuni nell'esercizio dell'alpinismo e per il soccorso agli alpinisti ed agli escursionisti infortunati e pericolanti per qualsiasi causa, nonché per il recupero delle salme dei caduti.

Fatte salve recenti minime variazioni i dati numerici dell'organico del CAI sono:

318000 soci, 466 sezioni, 317 sottosezioni, 725 rifugi e bivacchi, 4000 istruttori e tecnici, oltre 7000 Volontari del Soccorso Alpino.

Le specializzazioni tecniche che il CAI coltiva sono: Istruttori di alpinismo, di sci alpinismo, di arrampicata libera, di speleologia, di sci di fondo, accompagnatori di alpinismo giovanile e di escursionismo, esperti ed operatori del Comitato Scientifico Centrale, osservatori glaciologici, esperti ed operatori per la tutela dell'ambiente montano, esperti delle valanghe, tecnici del distacco artificiale, tecnici della neve, osservatori neve e valanghe.

Il CAI associa gli amanti della montagna. Le quote dei soci tengono la montagna aperta per tutti. Gli uomini della montagna sono abituati a contendere la loro vita con una realtà severa ed avara, conoscono la fatica dell'estate, la sonnolenza dell'autunno, la noia dell'inverno, il fermento vitale della primavera, amano il silenzio e sono avari di parole. E' per questo che il CAI parla poco, soprattutto non parla di se, non fa proselitismo e si manifesta con le sue azioni.

Mantiene intatta al suo interno la magia dell'atto di volontà che è alla sua origine.

### *Le origini*

L'origine del Club Alpino Italiano è contenuta nel

trinomio:

Quintino Sella, Monviso, Bartolomeo Gastaldi.

Fu durante la prima ascesa italiana al Monviso il 12 agosto 1863 che i quattro partecipanti, raggiunta la vetta, decisero di fondare il CAI.

L'iniziativa prendeva lo spunto dalla fondazione nel 1857 del Club Alpino di Londra a cui era seguita la fondazione di analogo Club a Vienna il 15 aprile 1863.

La spedizione italiana al Monviso era la terza in assoluto e seguiva quelle inglesi del 1861 e del 1862. Proprio le pubblicazioni del Club Alpino di Londra su quelle spedizioni fornirono le indicazioni per la spedizione italiana. La lettera di Quintino Sella a Bartolomeo Gastaldi del 15 agosto 1863 è l'atto di fondazione del CAI e fornisce data certa all'evento. Si data la fondazione di un Club Alpino all'atto di volontà che lo ha promosso;

la nascita del CAI è il 12 agosto 1863. La costituzione come atto formale avvenne in assemblea a Torino, Castello del Valentino, il 23 ottobre dello stesso anno. La figura dei promotori è molto stimolante e riporta ad altri tempi ed ad altri valori.

In particolare affascina la figura di Quintino Sella, Ingegnere e Politico, primo Ministro delle Finanze del Regno d'Italia, molto noto in Sardegna per le importanti iniziative per la valorizzazione di quella Regione, piemontese di Biella.

La celebrazione del centenario del CAI è avvenuta in maniera solenne con importanti manifestazioni affidate alla Sede Centrale ed alle Sezioni. Rientra nelle iniziative del centenario la pubblicazione del volume «Cento anni del Club Alpino Italiano» che raccoglie in poco meno di mille pagine tutti gli atti del primo secolo di vita del sodalizio e che è fondamentale per ricostruirne le evoluzioni.

### *La storia*

La storia del CAI può essere seguita attraverso lo studio degli statuti che nel tempo hanno adeguato i comportamenti del sodalizio alla realtà politica e sociale del paese.

Lo statuto del 1938 prendeva atto della disposizio-





ne del Segretario del Partito Nazionale Fascista che, mantenendo la sigla e lo stemma, modificava la denominazione in «Centro Alpinistico Italiano».

Le dimensioni del CAI erano ormai tali che il regime affidò alla associazione il coordinamento di tutte le attività della montagna; inseriva con l'art. 7 il compito di indirizzare tutte le attività al potenziamento militare della Nazione secondo le esigenze del Ministero della Guerra.

L'art. 16 di quello statuto disponeva anche che accanto al Presidente Generale operasse il Presidente Militare, di diritto l'Ispettore delle truppe alpine, e che il Presidente Generale venisse nominato dal Segretario del Partito Nazionale Fascista. Con legge 91 del 26 gennaio 1963 al CAI viene data personalità giuridica pubblica. Con lo stesso provvedimento viene restituita la denominazione di Club Alpino Italiano. Le assemblee dei delegati del CAI approvano nello stesso anno modifiche allo statuto per adeguarlo alla nuova legge. La riappropriazione della denominazione originaria era in effetti già avvenuta autonomamente perché in Assemblea era stato dichiarato decaduto lo statuto del 1938 a seguito della messa fuori legge del partito il cui segretario nominava il Presidente Generale.

La fine della guerra mondiale, con la coda della guerra di liberazione, aveva segnato una perdita di quadri morti sul campo, con un degrado del patrimonio colpito dai tedeschi per eliminare basi di appoggio ai partigiani, abbandonato a vandalismi, incendi e saccheggi.

La Sede Centrale, trasferita a Milano e ridotta ai minimi come organico, dava istruzioni alle Sezioni, molte in sedi di emergenza a causa delle distruzioni della guerra, di chiudere i rifugi di proprietà e di mettere al sicuro arredi ed attrezzature.

Sono i momenti durante i quali i sacerdoti della Vanità, quelli che si danno da fare in cerca di onori, potere e quattrini, quelli che con autorevole aria da professori o con viscidini, accattivanti sorrisi sono in prima fila se c'è da prendere ma che non vedono mai c'è da fare o da dare, escono di scena.

Proprio in quei momenti il popolo del CAI diede dimostrazione della vitalità e della compattezza del Club e, guidato da scarni, appassionati comunicati di una Dirigenza improvvisata e provvisoria, fece miracoli con impegno personale ed autofinanziamento per ripristinare l'esistente ed avviare una nuova fase di sviluppo.

Entusiasmante l'ingresso di nuovi soci giovani, soprattutto dalle Università, che diedero il massimo quando non vi era nulla da ricevere.

I giovani di allora sono oggi amati e rispettati punti di riferimento in tutte le sezioni del CAI.

L'elencazione degli eventi giuridici, per quanto arida, permette di avere una visione storica precisa della vita del sodalizio in un periodo così lungo. Nel corso della vita del CAI una caratteristica è rimasta immutata: le Sezioni sono sempre rimaste autonome, seppure controllate, con responsabilità diretta nella gestione delle attività e del patrimonio. Il rapporto dei soci con le Sezioni e, per loro tramite, con la Sede Centrale è un rapporto volontario; iscrivendosi alla Sezione il socio accetta di finanziare con la propria quota la Sezione e la Sede Centrale.

Nel corso di tutta la vita del CAI il numero dei soci e delle Sezioni è costantemente aumentato e le realizzazioni del Club sono a disposizione anche dei non soci.

E' il motivo che permette di inquadrare il CAI come Club di servizio atipico in quanto specializzato in cose della montagna ma certamente poderoso per la capacità di conseguire in tempi accettabili gli obiettivi del Club, per quanto onerosi.

Nel commentare la privatizzazione prossima ventura del CAI la stampa rileva come, restituita al Club la natura giuridica originaria, liberata l'amministrazione dai controlli impacciati della Corte dei Conti, la capacità di servizio del CAI aumenterà.

Le dimensioni e la natura privata consolidata e collaudata delle Sezioni sono garanzia che le prestazioni del Club potranno solo migliorare.

*1. continua*

*Leone Bernard*



### ***Ciaspolata all'Abetina Reale***

L'escursione all'Abetina Reale sull'Appennino Reggiano è una classica invernale da non perdere e Nicola ce l'ha proposta con partenza da Civago (1000 mt).

Siamo partiti in dodici, il tempo non splendido ma tutto sommato accettabile considerando il periodo di insistente mal tempo un po' ovunque. Una cosa bella di questa gita, e di altre di questo periodo, è l'amalgama che si sta creando nel gruppo per cui è stato possibile portare anche soci che non avevano mai messo le ciaspole e alla loro prima esperienza sono stati aiutati e seguiti da tutti gli altri.

Il sentiero si mantiene pressochè rettilineo per un buon tratto, in salita graduale ma costante lungo le acque fragorose del torrente Dolo. Una bassa faggeta si alterna a vecchi prati abbandonati invasi di cespugli coperti di neve. Raggiungiamo il guado del torrente ed il ponte di legno è un altro bel punto per scattare foto prima della faticosa salita che ci fa entrare nella zona della Abetina Reale dove si incontrano i primi esemplari di abete bianco.

Finalmente raggiungiamo il rifugio dell'Abetina Reale (1400 mt) e qui vuoi l'orario, vuoi un po' di fatica e di fame, fatto sta che i più decidono di fermarsi e di ristorarsi al calduccio nel rifugio. In sette proseguiamo il cammino prima dentro la splendida abetaia e poi nella faggeta con l'obiettivo di uscire dal bosco, lanciare uno sguardo verso l'imponente mole del monte Prado ed il bianco infinito della Lama Lite e quindi rientrare rapidamente per non essere sorpresi dal buio.

Davanti Fabio e Nicola corrono come lepri, dietro io e Umberto che da quando si è iscritto non perde un appuntamento con la montagna ed ormai inarrestabile vince sempre tutte le sfide con la fatica.

Il curioso nome Lama Lite ricorda una serie di contese per i pascoli avvenute nel '600 tra le comunità montane di Civago e Soraggio. Raggiunti i nostri compagni riprendiamo la via del ritorno e, si sa, la discesa è sempre un po' più difficile della salita e qualcuna ad un certo momento si era un po' impuntata che non voleva più scendere (Valentina), ma con l'aiuto, i consigli, il sostegno e soprattutto le foto che implacabili cadevano su di lei alla fine ha superato l'ostacolo e siamo ritornati velocemente al punto di partenza.

*Andrea Bianchi*

*Escursione  
a Tellarò  
(Bocca di Magra)*



## INDICE



<b><i>Comunicazioni del Presidente</i></b> . . . . .	Pag.	1
<b><i>Notizie dalla Sezione</i></b>		
Organico Sezionale . . . . .	„	3
Attività del Consiglio Direttivo . . . . .	„	4
Giornata partecipativa . . . . .	„	5
Escursionismo Senior . . . . .	„	7
Programma Gite 2010 . . . . .	„	9
Gitone: Tra le Dolomiti Ampezzane . . . . .	„	16
Appuntamenti . . . . .	„	17
Chi Oyo m. 8.201. . . . .	„	18
Dai Monti Pisani all'Himalaya . . . . .	„	19
<b><i>Alpinismo giovanile</i></b>		
Progetto scuola . . . . .	„	22
<b><i>Storia</i></b>		
Club Alpino Italiano dalle origini ad oggi . . . . .	„	25
<b><i>I Soci raccontano</i></b>		
Ciaspolata all'Abetina Reale . . . . .	„	27





*In montagna  
con noi  
“sicurezza e simpatia”*



# Club Alpino Italiano

*Sezione di Livorno*

**Sede Sociale: Via S. Fortunata, 31 - 57123 Livorno - Telefono e fax 0586.897.785**  
e-mail: livorno@cai.it – sito web: www.cailivorno.it

**ORARIO APERTURA della SEZIONE:**

**MARTEDI:** dalle 18.30 alle 19.30 - dalle 21.15 alle 23.15

**MERCOLEDÌ:** dalle 17.30 alle 19.30

**VENERDÌ:** dalle 17.30 alle 19.30 - dalle 21.15 alle 23.15

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Livorno - Periodicità trimestrale - redazione presso la Sezione C.A.I. Via Santa Fortunata 31, 57123 Livorno - Iscritto al n. 228 del Registro Stampa del Tribunale di Livorno in data 28/01/1970. *Direttore Responsabile: Marzia Chiocchi* - Aut. del 29/11/1997 - *Esente da inserzioni pubblicitarie* - Redazione: Presso Sezione CAI, Via Santa Fortunata n. 31 - 57123 Livorno - Tel. e fax 0586.897.785 - Stampa: Ed. "Il Quadrifoglio", Via C. Pisacane n. 5/7 - 57126 Livorno - Tel. e fax 0586.814.033

STAMPE